

PROGRAM MENS SANA, O.S. ČERVENEC 2010



Potřebujete něco aktuálně zjistit? Telefonické kontakty na nás:

Centrum psychosociální pomoci	596 918 104
• Saidlová Jaroslava.....	777 034 883
• Černá Hana.....	608 944 501
• Grucmanová Martina.....	608 944 503
• Fichnová Petra.....	596 918 104
• Haasová Kateřina.....	773 450 513
• Merendová Alena.....	596 918 104
• Plánka Miroslav.....	608 450 512
• Suderová Jana.....	777 034 886
• Šuláková Pavla.....	777 034 882
• Vypelová Jana.....	608 944 500
Kreativní dílna	773 450 512
• Papoková Jana	→ Pondělí - Pátek
• Horkelová Zuzana	→ Pondělí, Úterý, Čtvrtek
• Holušová Daniela	→ Středa 8:00 – 11:30 Pátek 8:00 – 11:30

Noví zájemci o **basketbal** s Petrem Věckem, hlase se u Pavly Šulákové!

Arteterapie a **výuka němčiny** bude probíhat po individuální domluvě.

Výuka angličtiny, orientální tance, matematika jsou přes léto zrušeny.

Kreativní dílna 19.-30.7. provoz omezen! Viz dále v programu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz



Moravskosleský
kraj

Čtvrtek 1.7. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
9:30 – 10:00 čeština (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
10:00 – 11:30 **Psychoterapeutická skupina s MUDr. Markétou Dobrou a Hankou Černou. 1.setkání (Ukrajinská)**
14:00 – 14:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
16:00 **Klub dobré duše**
Sraz v 16:00 na smyčce – konečné tramvají 7,8,17

Pátek 2.7. 8:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská)
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 cvičení pro ženy (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)

Pondělí 5.7. státní svátek
Výlet Toulky po Polanských nivách s MUDr. Markétou Dobrou.
Odjezd ze zast. Svinov mosty d.z. busem č.46 v 9:54.
S sebou občerstvení na piknik – bližší informace na plakátku

Úterý 6.7. státní svátek

Středa 7.7. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská) – 8:00 – 11:30 textil s Danielou Holušovou
9:00 – 12:00 stolní tenis (Centrum volného času, vstup zdarma, přezuvky s sebou, páčky lze zapůjčit v Centru psychosociální pomoci na ul. Ukrajinská, ve většině případů bývají přítomni pouze klienti)
10:30 – 11:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
13:30 – 14:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede Dagmar Podrazová)
14:15 – 15:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alena Merendová)

Čtvrtek 8.7. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
9:30 – 10:00 čeština (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 14:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)

Pátek 9.7. 8:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská)
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 cvičení pro ženy (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)



Pondělí 12.7. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
9:45 – 11:15 „Skupinka SLUNÍČKO“ s MUDr. Markétou Dobrou a

OSTRAVA!!!



Hankou Černou (Ukrajinská)

- 11:00 – 11:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
12:00 – 12:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 14:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:30 – 16:00 **Skupina „Dobráci“ s MUDr. Markétou Dobrou a Hankou Černou (Ukrajinská)**
16:00 **informační schůzka ohledně dovolené s MUDr. Markétou Dobrou v Rychlebských horách (Ukrajinská)**

- Úterý 13.7.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
11:00 – 12:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
12:00 – 13:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)

- Středa 14.7.** 8:00 – 15:00 kreativní dílna(Skautská)–8:00 – 11:30 textil s Danielou Holušovou
9:00 – 12:00 stolní tenis (Centrum volného času, vstup zdarma, přezuvky s sebou, páčky lze zapůjčit v Centru psychosociální pomoci na ul. Ukrajinská, ve většině případů bývají přítomni pouze klienti)
10:30 – 11:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
13:30 – 14:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede Dagmar Podrazová)
14:15 – 15:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alena Merendová)

- Čtvrtek 15.7.**8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská)
9:30 – 10:00 čeština (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
10:00 – 11:30 **Psychoterapeutická skupina s MUDr. Markétou Dobrou a Hankou Černou. 2.setkání (Ukrajinská)**
14:00 – 14:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)

- Pátek 16.7.** 8:00 – 14:00 kreativní dílna (Skautská)
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 –16:00 cvičení pro ženy (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
Výlet do Bělského lesa. Zájemci hlase se u Jany Papokové.



- Pondělí 19.7.** 8:00 – 13:00 kreativní dílna (Skautská, vede Zuzana Horkelová)

11:00 – 11:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
12:00 – 12:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 14:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)

Úterý 20.7. 8:00 – 13:00 kreativní dílna (Skautská, vede Zuzana Horkelová)
11:00 – 12:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
12:00 – 13:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)

Středa 21.7. 8:00 – 11:30 kreativní dílna (Skautská, vede Daniela Holušová)
9:00 – 12:00 stolní tenis (Centrum volného času, vstup zdarma, přezuvky s sebou, páčky lze zapůjčit v Centru psychosociální pomoci na ul. Ukrajinská, ve většině případů bývají přítomni pouze klienti)
10:30 – 11:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
11:00 – 12:30 **Skupina „Ostrůvek naděje“ s Katkou Haasovou a Hankou Černou (Ukrajinská)**
13:30 – 14:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede Dagmar Podrazová)
14:15 – 15:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
16:30 – 17:15 matematika – skupina 1 (Ukrajinská, vede Tomáš Kučera)
17:15 – 18:00 matematika – skupina 2 (Ukrajinská, vede Tomáš Kučera)

Čtvrtek 22.7. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská, vede Zuzana Horkelová)
9:30 – 10:00 čeština (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 14:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)

Pátek 23.7. 8:00 – 11:30 kreativní dílna (Skautská, vede Daniela Holušová)
10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 cvičení pro ženy (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)



Pondělí 26.7. 8:00 – 13:00 kreativní dílna (Skautská, vede Zuzana Horkelová)
9:45 – 11:15 „Skupinka SLUNÍČKO“ s MUDr. Markétou Dobrou a
Hankou Černou (Ukrajinská)

11:00 – 11:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
12:00 – 12:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 14:45 PC –začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)

Úterý 27.7. 8:00 – 13:00 kreativní dílna (Skautská, vede Zuzana Horkelová)
11:00 – 12:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)
12:00 – 13:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)

Středa 28.7. 9:00 – 12:00 stolní tenis (Centrum volného času, vstup zdarma, přezuvky
s sebou, páčky lze zapůjčit v Centru psychosociální pomoci na ul.
Ukrajinská, ve většině případů bývají přítomni pouze klienti)
10:30 – 11:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
13:30 – 14:15 PC Excel 2007 (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
13:30 – 16:00 individuální výuka flétny (Ukrajinská, vede Dagmar Podrazová)
14:15 – 15:00 angličtina (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
16:30 – 17:15 matematika – skupina 1 (Ukrajinská, vede Tomáš Kučera)
17:15 – 18:00 matematika – skupina 2 (Ukrajinská, vede Tomáš Kučera)

Čtvrtek 29.7. 8:00 – 15:00 kreativní dílna (Skautská, vede Zuzana Horkelová)
9:30 – 10:00 čeština (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 14:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 flétnový soubor (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)

Pátek 30.7. 10:00 – 10:45 PC – začátečníci (Ukrajinská, vede Alena Merendová)
14:00 – 16:00 cvičení pro ženy (Ukrajinská, vede Alice Krejčí)



Veškeré akce se konají za finanční podpory MPSV, Moravskoslezského kraje a Statutárního města Ostrava.

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA